

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Сторожевое Усманского
муниципального района Липецкой области**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
протокол от 27.08.2020г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

Коровин Д.В.

приказ от 27.08.2020г. №114



**Рабочая программа курса «Футбол»
к дополнительной общеразвивающей
программе физкультурно-оздоровительной направленности
«Спортивные игры»**

Возраст детей: 10-14 лет

Срок реализации программы – 1 год

Автор-составитель:
Мишаков Андрей Васильевич,
педагог дополнительного образования

Содержание курса «Футбол» к дополнительной общеразвивающей программе «Спортивные игры»

Футбол. Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

№	Раздел	Содержание
1	История футбола	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2	Передвижения и остановки	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
3	Удары по мячу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы Удары по летящему мячу серединой подъема Удары по летящему мячу серединой лба Удары по летящему мячу боковой частью лба Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь
4	Остановка мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы Остановка мяча грудью Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
5	Ведение мяча и обводка	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)

		<p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника</p> <p>Ведение мяча с активным сопротивлением защитника</p> <p>Обводка с помощью обманных движений (финтов)</p>
6	Отбор мяча	Выбивание мяча ударом ногой
7	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом
8	Игра вратаря	<p>Ловля катящегося мяча</p> <p>Ловля мяча, летящего навстречу</p> <p>Ловля мяча сверху в прыжке</p> <p>Отбивание мяча кулаком в прыжке</p> <p>Ловля мяча в падении (без фазы полёта)</p>
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.
10	Тактика игры	<p>Тактика свободного нападения</p> <p>Позиционные нападения без изменения позиций</p> <p>Позиционные нападения с изменением позиций</p> <p>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p> <p>Двусторонняя учебная игра</p>
11	Подвижные игры и эстафеты	<p>Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.</p> <p>Игры, развивающие физические способности</p>
12	Физическая подготовка	Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Номера занятий
1	Введение. История футбола	2	1
	Передвижения и остановки		
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	4	2-3
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	2	4
	Удары по мячу		
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	4	5-6
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	4	7-8
6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	4	9-10
7	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	4	11-12
8	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	4	13-14
9	Удары по летящему мячу серединой подъема	2	15
10	Удары по летящему мячу серединой лба	2	16
11	Удары по летящему мячу боковой частью лба	2	17
12	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	4	18-19
13	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	4	20-21
	Остановка мяча		
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	4	22-23
15	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	4	24-25
16	Остановка мяча грудью	2	26
17	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	4	27-28
	Ведение мяча и обводка		
18	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	4	29-30
19	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	4	31-32
20	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	4	33-34
21	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	4	35-36
	Отбор мяча		
22	Выбивание мяча ударом ногой	4	37-38
23	Отбор мяча перехватом	4	39-40

24	Отбор мяча толчком плеча в плечо	4	41-42
25	Отбор мяча в подкате	4	43-44
	Вбрасывание мяча		
26	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	4	45-46
	Игра вратаря		
27	Ловля катящегося мяча	2	47
28	Ловля мяча, летящего навстречу	2	48
29	Ловля мяча сверху в прыжке	2	49
30	Отбивание мяча кулаком в прыжке	2	50
31	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	2	51
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом		
32	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	4	52-53
	Тактика игры		
33	Тактика свободного нападения	4	54-55
34	Позиционные нападения без изменения позиций	2	56
35	Позиционные нападения с изменением позиций	2	57
36	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	4	58-59
37	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2	60
38	Двусторонняя учебная игра	4	61-62

	Подвижные игры и эстафеты		
39	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	4	63-64
40	Игры, развивающие физические способности	4	65-66
	Физическая подготовка		
41	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	4	67-68